

# 学童クラブにおける主食の調理を中心とした料理教室の食育効果

## The Effect of Dietary Education in Cooking Classes of Staple Foods During After-School Care

今 井 景 子  
IMAI, Keiko

### Abstract

A survey was conducted for children in the first three years of elementary school who use after-school care with regard to their attitudes toward cooking practice to prepare staple foods and helping their parents prepare meals, and the effect on child-rearing and child-rearing support was investigated.

Parents would prefer that their children help them prepare meals. They try to ask their children at times when they feel they would like help, but the frequency with which children were actually reported to help was not high. After cooking practice had been conducted three times, it was found that most of the children enjoyed the experience. During the month-long summer vacation after the cooking practice, they cooked rice two times or more. Thus, it is conjectured that cooking rice was an easier task to take on.

Cooking skills improved with an increase in the number of times the children participated in the cooking class.

Parents also thought that dietary education activities including cooking were “necessary or acceptable” for children in the first years of elementary school.

Gaining practical living skills in cooking practice during after-school care, such as cooking rice in the place of parents busy with jobs or other activities, is useful in child-rearing/child-rearing support.

キーワード：食育、料理教室、炊飯、学童クラブ、子育て・子育て支援

## I. はじめに

平成17年の食育基本法の制定以降、食育は国民運動として推進されている<sup>1)</sup>。食育の推進に関する基本的な方針や目標について定めた食育推進基本計画<sup>2)</sup>で示される様に、多様かつ多数の主体がさまざまな内容の食育を行っている。その中でも料理教室は、食材に触れたり、食品の変化の様子を楽しんだり、調理に携わり料理を作り上げる達成感や、料理を食べる喜びも味わうことができる有意義な活動である。小学校高学年対象の料理教室について磯部<sup>3)</sup>は、調理技術を向上させ、家庭での調理実践につながるとしている。小学校低学年対象のものは、親子参加型の料理教室が多数を占めている。親子で参加することで円滑に調理が行われ、経験を共有することにより親子のコミュニケーションが深まる。調理や食材が話題にのぼったり、親の行う調理に興味を持つことをきっかけとして手伝いをするなど、子どもの食に対する心情にも影響を与える。一方、料理の内容や子どもが調理

に参加しやすくなる配慮が十分でない場合には、親が調理を行う割合が高くなり、子どもが参加できる内容が少なくなることもある。

小学校低学年は、「幼児期の特徴を残しながらも、大人の言うことを守る中で、善悪についての理解と判断ができるようになる時期であり、言語能力や認識力も高まり、自然等への関心が増える時期である」<sup>4)</sup>とされている。児童の「知りたい」、「やりたい」という気持ちと約束事を守る力に対して適切な援助があれば、子どものみを参加者とする料理教室も可能である。自分で作ったものを食べることは、それだけでもおいしく感じ、満足感が得られる。自尊心や自己肯定感を高めるものであり、料理教室で行ったことを家庭で実践することも可能となる。日常で親が行う食事の準備を見たり手伝うこととあわせて調理への興味や技術も向上してくる。

現在の子どもを取り巻く環境の中では、「親の時間的・経済的ゆとりがないと菓子パン、インスタントラーメンやカップめん、ファストフードなどをとる傾向が強くなる」との報告<sup>5)</sup>がある。この傾向は、平成28年度から展開されている第3次食育推進基本計画の中で掲げられて

いる目標の1つである「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を目安として、栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民を増やすこと」<sup>6)</sup>に反する結果となっている。

現在の小学校学習指導要領解説家庭科編では、「日常の食事と調理の基礎」の内容として、(1)「食事の役割」、(2)「栄養を考えた食事」、(3)「調理の基礎」の記載がある。調理実習が初めて行われるのは第5学年であり、『「米飯の調理」については炊飯に関する基礎的・基本的な知識および技能を身に付けることをねらいとしており、米の洗い方、水加減、浸水時間、加熱の仕方、蒸らしなど、固い米が柔らかい米飯になるまでの一連の操作や変化を実感的にとらえ、炊飯することができるようにする。その際、観察した結果をまとめたり、発表したりするなどの活動を取り入れ理解を深めるようにすることも考えられる。この学習では、自動炊飯器による炊飯は対象としていないが、他の調理を学習するに当たって、1食分の食事として米飯を組み合わせ調理する場合には、自動炊飯器の利用も考えられる」と記述されている<sup>7)</sup>。

秋永らは、この記述により、「小学校家庭科の調理実習では米飯を鍋を用いてガスコンロで火加減を調整して作ることが多く、自動炊飯器を用いている学校は少ない」<sup>8)</sup>と報告している。

現在の日本では、自動炊飯器は普及率89.0%<sup>9)</sup>の身近な電気製品であり、使い方も「米の計量、洗米、水加減の調節、スイッチを入れる」と、難しい技術は必要としない。やり方や手順を理解できるように説明して、何度か練習すれば小学校低学年でも炊飯することは可能である。主食となる米飯を炊けるようになることは、最低限の食事を準備することが出来ることであり、栄養バランスに配慮した食生活への第一歩に通ずるもので、生きる力を育むことである。子育て・子育て支援の面からみても、就労などで時間に余裕のない親の支援の有効な手立てとなる。

そこで、本研究では、都内小学校に就学している児童を対象に、放課後児童健全育成事業(放課後児童クラブ、以下、「学童クラブ」という。)において自動炊飯器を用いて炊いた米飯、パンおよびめんを中心とした1食分の食事を作る料理教室を実施した。参加した児童の意識やその後の家庭での調理実践回数、料理教室前後の調理技術の変化、保護者に対して手伝いに関する意識などの調査を行い、心理的効果と技術の変容の解析を試みた。そこから、料理教室が児童の生きる力を育む技術を身につける子育て支援のための食育となるか、また、子どもに調理技術を教える事が保護者への子育て支援につながるかの有効性の検討を行った。

## Ⅱ. 方 法

### 調査概要

平成28年夏季休暇期間中の7月～8月に、学童クラブの児童に料理教室を通した食育を行い、児童および保護者へ調理に対する満足感、達成感、意欲についての調査を行った。また、夏休み期間中に作った食事の回数をたずねるとともに、保護者に料理教室実施前と夏休み期間終了時に児童の調理技術の調査を行い、介入の効果を調べた。対照として、別の学童クラブの保護者にも夏休み終了時の調査を行った。

東京都N区教育委員会子ども家庭部に本研究の意義、方針などについて文書をもって説明し、承認を得て定員30人程度の学童クラブを紹介してもらい、当該学童クラブで打ち合わせの上、実施に至った。この規模の学童クラブを選択した理由は、料理教室の参加を希望者対象の申し込み制にせず、当日の学童クラブ出席者全員とするためである。対照として、同区内の最寄り駅から1km程度の住宅地にある環境の似た学童クラブを選定した。

### (1) 質問紙調査

区立K学童クラブ在籍の児童を対象とした料理教室を行い、介入時およびその前後の児童、保護者を対象とした質問紙調査を行った。調査対象者の概要を表1に示す。

保護者の調査は、在籍児童の保護者30人を対象として、夏休み料理教室前の調査(以下、「事前調査」という。)と夏休み終了時(以下、「事後調査」という。)の2回行い、回答のあった事前調査17人(回収率56.7%)、事後調査12人(回収率40.0%)を解析の対象とした(有効回答率は、事前・事後ともに100%)。対照として区立M学童クラブ在籍児童保護者42人に料理教室保護者の事後調査と同じ内容の質問紙調査を行い、回答のあった36人(回収率85.7%)を解析の対象とした(有効回答率100%)。

児童対象の調査は、3回の料理教室実施後に集合法による記名式/自己記入方式を3回実施し(第1回16人、第2回20人、第3回17人)、100%の回答を得た。第1回の調査は2016年7月、第2回および第3回は8月に実施した。また、児童の事後調査は、学童クラブ在籍児童30名を対象とし、9月に行い、記名式/自己記入式/留め置き式で行い12人の回答を得た(回収率40.0%)。

保護者対象の調査は、事前調査を2016年7月、事後調査を9月に行い、両調査とも記名式/自己記入式/留め置き式で行った。対照群には、10月に無記名式/自己記入式/留め置き式で調査を行った。

### (2) 料理教室講習内容

小学校低・中学年でも安全に一人で作れる料理とする

表1 調査対象者の概要

(人)

	料理教室参加者群					料理教室保護者群 対照群		
	1 回	2 回	3 回	事後		事前	事後	
配布数	16	20	17	30	配布数	30	30	42
回収数	16	20	17	12	回収数	17	12	36
回収率(%)	100.0	100.0	100.0	40.0	回収率(%)	56.7	40.0	85.7
有効回答数	16	20	17	12	有効回答数	17	12	36
性別 男	7	9	9	5	性別 男	0	0	2
女	9	11	8	7	女	17	12	34
学年 1年生	4	8	5	4	年齢 20歳代	0	1	1
2年生	2	2	2	3	30歳代	9	5	14
3年生	6	7	7	3	40歳代	8	6	19
4年生	4	3	2	2	50歳代	0	0	1
5年生	0	0	1	0	その他	0	0	1

ために、火と包丁を使わないで作れる内容の主食、主菜、副菜が入る料理を設定した。管理栄養士の講師1名と補助栄養士1名で講習した。見本を展示し、調理手順の説明は口頭で行い、手本を示しながら行った。当日の献立および調理操作、解説内容を表2に示す。

講習は、午後2時～4時30分の学童クラブ活動時間に活動室において行った。作成する内容により人数と回数を調整した。第1回は児童全員で同時に行い、第2回および第3回では、参加者を2つの時間帯に分けて10名以下で行った。各回、テーブル1台につき3～4名に分かれて調理し、料理の完成後に全員で食前のあいさつをして学童クラブのおやつの一部として試食した。試食中に各回の内容の解説を行った。試食終了後にアンケートに記入し、提出した人には「ロールパンサンドイッチマスター」、「ごはんマスター」、「うどんランチマスター」の認定証を配布し、レシピはおのおの学童クラブの連絡帳にはさんで自宅へ持ち帰ってもらった。

火と包丁を使わない調理操作としては、第1回のロールパンサンドのパンはキッチンばさみで切れ目を入れる、第2回のもみもみサラダのキャベツは手でちぎる、冷ややっこは、豆腐をスプーンですくう、第3回のサラダうどんのきゅうりはビニール袋に入れたものをめん棒でたたいて細かくすることなどを行った。サラダうどんのめんには、ゆでる必要のない流水で洗ってほぐすタイプのめんを使用した。

なお、調理は「調理実習（体験）等における食中毒予防のための衛生管理の留意点」<sup>10)</sup>に準じて行った。調理はグループで行うが、それぞれが同じ作業を行い、全員が体験できるようにした。ごはんは自動炊飯器を用いて炊き、米を量る・研ぐ・水加減の調整をする・炊飯器のスイッチを入れる操作を一人ずつ行った。

表2 料理教室の内容

実施日	献立（材料）、調理操作、解説内容
第1回 7月26日	<b>ロールパンサンド</b> （バターロール、チーズ、ハム、レタス、バター） 調理操作：パンとハムをキッチンばさみで切る、パンにバターを塗る、チーズとレタスを手でちぎる 解説：食物のはたらき
第2回 8月1日	<b>ごはん・もみもみサラダ・冷ややっこ</b> （米、きゃべつ、塩こんぶ、絹ごし豆腐、かつお節） 調理操作：米を量る、とぐ、水加減を調節する、炊飯器のスイッチを入れる、きゃべつをちぎる、もむ、とうふを器に盛る 解説：ごはんの炊き方
第3回 8月5日	<b>サラダうどん</b> （うどん：水でほぐすタイプ、ツナ缶詰、きゅうり、揚げ玉、ごま、めんつゆ） 調理操作：うどんをほぐす、きゅうりをたたいて細かくする、缶詰を開ける、めんつゆを量り調味する、盛り付ける 解説：主食・主菜・副菜をそろえた食事

### (3) 倫理的配慮

保護者に配布する事前・事後調査票の表紙に、本調査の目的、個人情報の保護、回答は自由意思であり拒否や中断が可能であること、記名調査に関しては、保護者と子ども、事前調査と事後調査を対応させるためのものであること、調査票の提出をもって調査協力への同意とみなすことについて明記した。児童の料理教室後の調査に対しては、自由意志に基づくものと口頭で説明を行った。



#### (4) 分析方法

児童の料理教室後アンケートの質問項目「じょうずにできたか教えてください」で、3回計20項目（第1回6項目、第2回8項目、第3回6項目）の調理項目の達成感を調べた。「じょうずにできた」を3点、「ふつう」を2点、「できなかった」を1点として、調理の達成感の点数とした。

保護者群および対照群に行った子どもの調理技術に関する質問では、提示した「テーブルを拭く」など25項目の内容から、できるとして選択された項目を1つにつき1点として集計したものを調理技術得点とし、1人およびグループごとの平均を出して分析した。

統計処理には、IBM SPSS Statistics 23.0を用いて行った。調理技術の二群間の比較には $\chi^2$ 検定を行った。

### Ⅲ. 結果および考察

#### (1) 手伝いに関する保護者の意識

食事づくりに関する手伝いをして欲しいかを尋ねたところ、図1に示すように、全体で「とてもして欲しい」37.5%と、「少しして欲しい」43.8%を合わせると81.3%

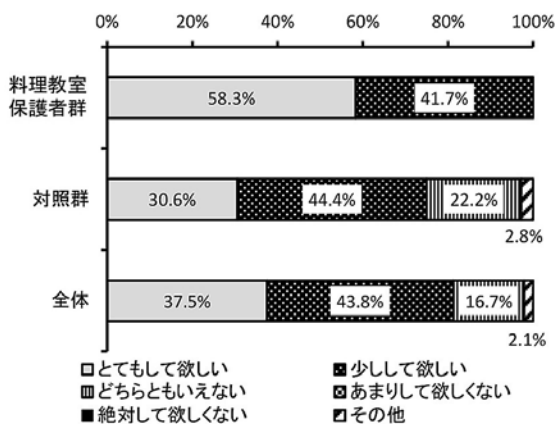


図1 手伝いをして欲しいか

となった。料理教室保護者群と対照群を比べると、対照群が30.6%であったのに対して、料理教室保護者群は58.3%が「とてもして欲しい」と望んでおり、子どもに対する期待が大きいことが推察される。

子どもが手伝いをしたいと言った時の対応を尋ねたところ、図2に示すように全体で「できるだけしてもらおう」56.3%、「できる内容があるときはしてもらおう」35.4%、「時間があるときはしてもらおう」8.3%と、すべて手伝いの参加を歓迎するものであった。「状況によって違う」、「あまり手伝いはさせない」、「その他」などの項目は選択されず、極力子どもの気持ちを尊重し、できる限りやってもらおうという意志がうかがえた。料理教室保護者群は、「できるだけしてもらおう」割合が対照群より高く、少しでも手伝ってもらいたいという心情がうかがえた。

食事作りの準備に関わる手伝いの頻度について尋ねた。図3に示すように全体で「毎日する」13.2%、「週に3～6回する」22.6%、「週に1～2回する」34.0%、「ほとんどしない」30.2%で、6割以上の児童が手伝いをほとんどしないか、週に1～2回する程度に留まっていた。「毎日する」と「週に3～6回する」を合わせると料理教室保護者群と対照群のどちらの群でもひんぱんに手伝いを行うの

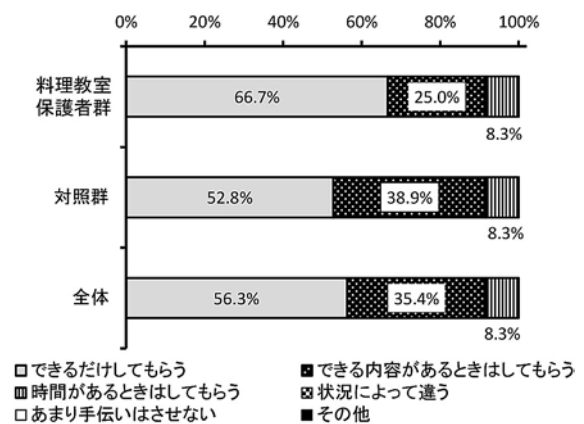


図2 手伝いをしたいといった時の対応

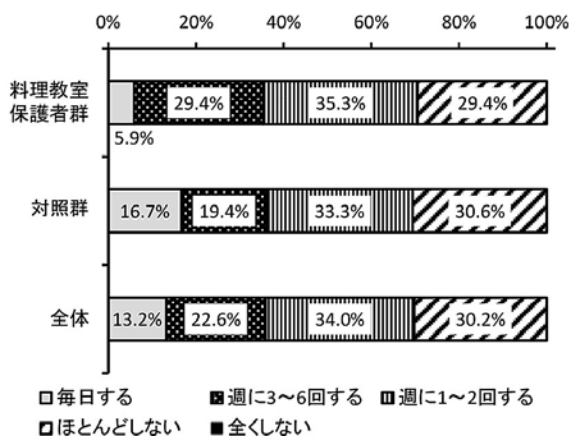


図3 手伝いの頻度

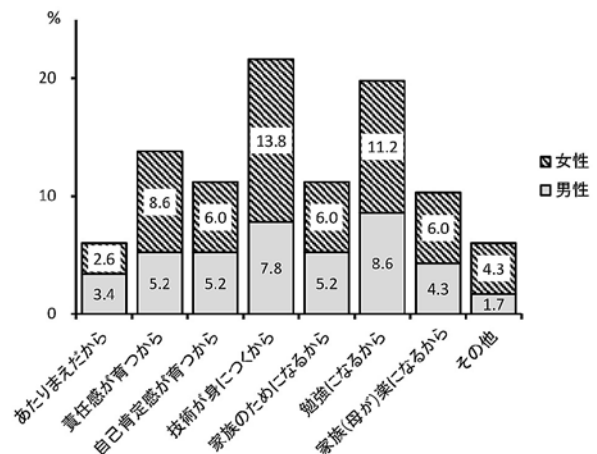


図4 手伝いをする理由(複数回答、n=53)

は4割弱であり、「週に1～2回する」もほぼ同じ割合の4割弱で、残りの3割程度は手伝いをほとんどしないという同様の傾向が見られた。どちらの群でも、手伝いを週に3回以上する者は4割ほどで変わらないが、対照群は、毎日するものが10%ほど多く、習慣として手伝いをすることが身につけているものが多いと考えられた。保護者は手伝いを望んでおり、子どもが手伝いをしたいという時には積極的にしてもらおうことにしているが、子どもの手伝いの実施は少ないことが分かった。

子どもが手伝いをする理由を尋ねたところ、図4に示すように、「技術が身につくから」21.6%、「勉強になるから」19.8%、「責任感が育つから」13.8%など、子どものためになるからという理由が多く、「家族のためになるから」11.2%、「家族(母が)楽になるから」10.3%と、他者のためになることは理由として多くは選ばなかった。「あたりまえだから」は6.0%に過ぎず、現在では家庭で手伝いをすることは、あたりまえではなくなってきているのではないかと推察された。

男女別にみると、「技術が身につくから」(女性13.8%、男性7.8%)、「勉強になるから」(女性11.2%、男性8.6%)など、ほとんどの項目が女性の方に多く選ばれており、手伝いを通じて様々なことを身につけることが望まれていると考えられた。「あたりまえだから」(女性2.6%、男性3.4%)のみが、男性の方に多く選択されていた。

## (2) 料理教室に参加した児童の意識

### (料理教室後アンケート調査の結果)

調理実習実施時の外気温および天気は、7月26日：曇り、27.5℃、8月1日：雨、27.5℃、8月5日：快晴、34.5℃であったが、室内は冷房によりおおむね27℃に保たれていたため、調理実習に対する意欲には影響はなかったと考えられる。

児童の調査結果を表3に示す。参加して楽しかったかを尋ねたところ、1回目のロールパンサンド（以下、「パン料理」という。）、2回目のごはん・もみもみサラダ・冷ややっこ（以下、「ごはん料理」という。）、3回目サラダうどん（以下、「めん料理」という。）において「楽しかった」と答えた児童は、それぞれ68.7%、70.0%、82.4%であった。どの回にも、「楽しくなかった」と答えた者はおらず、「普通」も25.0%以下であった。本料理教室は、参加したい児童を募ったわけではなく、当日学童クラブに参加した全児童が参加している。このように調理の機会を提供することは、おおむね参加児童に肯定的に受け止められ、楽しみや興味を広げるきっかけになったと考えられる。めん料理の調理の中に、きゅうりをめん棒でたたいて細かくする作業があり、簡単につぶれると思ってたたいたきゅうりがなかなか潰れずに、力の入れ具合を探索している姿や、どこまで細かくするか考えている姿が見られた。普段行う調理とは違った動作を行うことも「楽しかった」気持ちにつながったと考えられる。楽しく食について経験することができる取り組みであったと考えられる。

料理教室での調理の達成感を知るために、上手に作れたかを尋ねたところ、パン料理、ごはん料理は「作れた」と回答した者は90%以上だったのに対し、めん料理では58.8%と低く、「普通」23.5%、「できなかった」17.6%と他の2回と比較すると達成感は高くなかった。

調理実践の意欲を知るために家でも作りたいか尋ねたところ、パン料理とごはん料理は90%以上の者が「作りたい」と答えた。めん料理に関しては、「作りたくない」、「わからない」者が24%ほどおり、実施に関して必ずしも前向きに意欲を持つものばかりではないことがわかった。

各調理ができたかの達成感を知るために、各調理項目

表3 料理教室後アンケートの結果

		n (%)			
		楽しかった・ 作れた・作りたい	普通	楽しくなかった・ できなかった・ 作りたくない	わからない
楽しさ	参加して楽しかったか	パン 11 ( 68.7 )	4 ( 25.0 )	0 ( 0.0 )	1 ( 6.3 )
	ごはん	14 ( 70.0 )	5 ( 25.0 )	0 ( 0.0 )	1 ( 5.0 )
	めん	14 ( 82.4 )	3 ( 17.6 )	0 ( 0.0 )	0 ( 0.0 )
達成感	上手に作れたか	パン 15 ( 93.7 )	0 ( 0.0 )	1 ( 6.3 )	0 ( 0.0 )
	ごはん	18 ( 90.0 )	1 ( 5.0 )	0 ( 0.0 )	1 ( 5.0 )
	めん	10 ( 58.8 )	4 ( 23.5 )	3 ( 17.6 )	0 ( 0.0 )
意欲	家でも作りたいか	パン 15 ( 93.8 )	0 ( 0.0 )	1 ( 6.2 )	0 ( 0.0 )
	ごはん	19 ( 95.0 )	0 ( 0.0 )	0 ( 0.0 )	1 ( 5.0 )
	めん	13 ( 76.5 )	0 ( 0.0 )	1 ( 5.9 )	3 ( 17.6 )

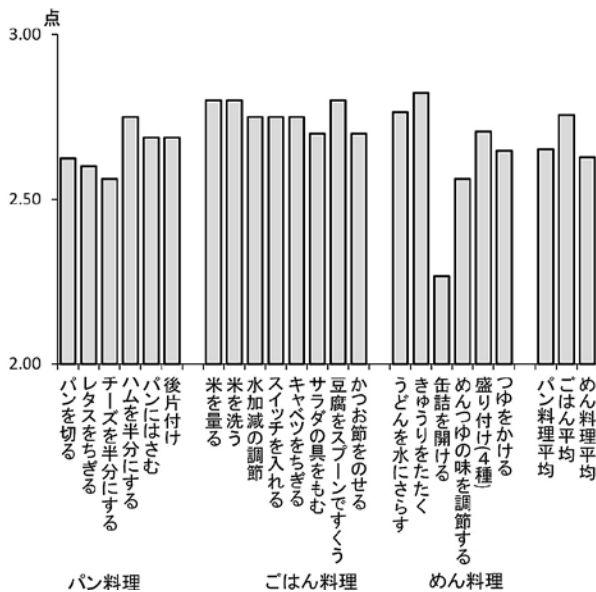


図5 調理の達成感(料理教室実施項目)

の「じょうずにできたか」を尋ねて得られた点数を図5に示す。パン料理平均2.65点、ごはん料理平均2.76点、めん料理平均2.63点であった。ごはん料理の項目の中では、「米を量る」、「米を洗う」、「水加減の調節」、「スイッチを入れる」などの炊飯に関する項目は1人ずつ行ったので、達成感は高くなったと考えられる。それ以外の調理も難しい操作は含まれておらず、盛り付けはかつお節を冷ややつこにのせることで完成したので達成感が高かったと考えられる。

パン料理は、キッチンばさみで切る操作は、簡単にできるであろうという予想に反して、達成感が高くなかった。レタスを手でちぎる、チーズを手で半分にすることの達成感が低かった。包丁を使わないことを主眼に置いて、手やキッチンばさみを使用した、日ごろ刃物によって断面がきれいに切られた食品に接している、手でちぎったものなどは好まれなかったとも考えられる。器具を使わなくとも納得できる仕上げにする方法も検討する必要がある。また、パンにはさむ際に具材で目や口を形作ったもので飾り付けて「かわいく作ったから見て」という姿が何人かに見られた。きれいに作って見てもらうことは満足感が得られ楽しさを共有することになり、食に関する前向きな姿勢につながると考えられる。

一方、めん料理では、「缶詰を開ける」が2.27点と低かった。具材にツナの缶詰を使用してそれを開ける操作を行ったところ、経験したことのない児童が多く、缶詰のプルトップが固くて開けられずに援助を求める姿があった。「できなかった」という事をそのまま放置すると苦手意識を定着させることになるので、行う調理操作は慎重に選ぶこと、また、できなかったことを何度も繰り返すことによりできるようにすることが必要だと考えられる。

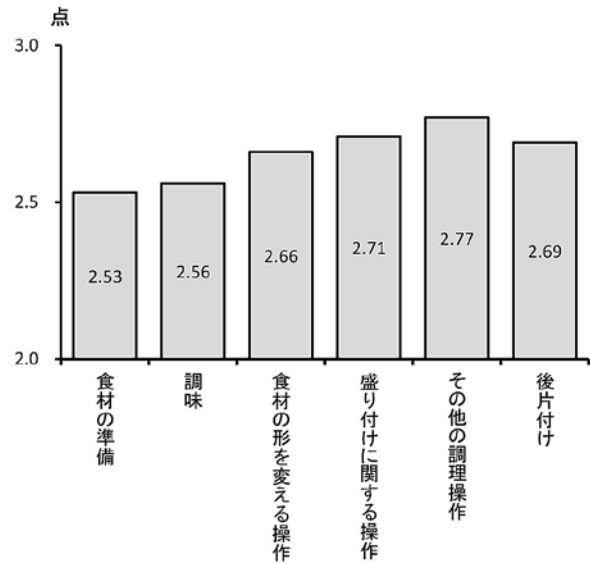


図6 調理の達成感(調理操作別)

めん料理の中でも前述の「きゅうりをたたく」は、2.82点と全調理項目の中で最も高く、「できた」という達成感が得られていた。

調理操作別に分類した結果を図6に示した。最も高いのは「その他の調理操作」で、炊飯の一連の操作が入ることから達成感が高かったと推察される。「盛り付け」、「後片付け」も児童が普段から学校給食で行っている内容なので達成感が高かったのであろう。「食材の形を変える」は、通常の調理であれば「包丁で切る」操作になるが、「キッチンばさみで切る」や「手でちぎる」、「めん棒でたたく」など普段あまり行わない操作なので、日ごろ行っている「盛り付け」などと比べると高くなかったと考えられる。「食材の準備」に関しては、缶詰の開封が難しかったため、達成感が低くなったと考えられる。

「調味」は、めんつゆをちょうど良い味に水で薄めるという内容であった。味見をして「味が濃い」と感じる姿があったが、水を加えて味を調整している児童は少なく、水で薄めるように指示しても納得できる味にすることが出来たものは少なかった。決まった量の調味料を加えたり混ぜたりすることはできるが、自分で判断して味を調整することは難しい技術だと考えられる。

小児期の味覚識別能は小学校3年生ごろまでに確立するといわれている<sup>11)</sup>。全国で学童クラブを利用する児童は、1,077千人でその内訳は、1年生32.7%、2年生29.0%、3年生22.1%、4年生9.9%、5年生4.2%、6年生2.0%、その他0.1%である<sup>12)</sup>。今回の対象者は1~3年生の割合が高かったため、味見をしてめんつゆの味を調整するという指示だけでなく、調味に関しての十分な手順を示して適正な味を示す必要があったと考える。味見や調味の経験をするとは、味を意識することや調理に対し



表4 調理実践回数

		n (%)								
	料理種類	実践なし	1回実践	2回実践	3回実践	4回実践	5回実践	10回以上	平均(回)	SD
料理教室参加群	パン	7 (58.3%)	4 (33.3%)	1 ( 8.3%)					0.58	0.90
	ごはん	8 (66.7%)	1 ( 8.3%)	1 ( 8.3%)	1 ( 8.3%)	1 ( 8.3%)		1 ( 8.3%)	2.25	2.63
	めん	4 (33.3%)	8 (66.7%)						0.67	0.49
対照群	パン	19 (52.8%)	6 (16.7%)	5 (13.9%)	4 (11.1%)			2 ( 5.6%)	1.33	2.38
	ごはん	9 (25.0%)	9 (25.0%)	7 (19.4%)	4 (11.1%)	1 ( 2.8%)	2 ( 5.6%)	4 (11.1%)	2.47	3.02
	めん	25 (69.4%)	3 ( 8.3%)	4 (11.1%)	1 ( 2.8%)	3 ( 8.3%)			0.75	1.28

でもつながっていくことなので、今後、料理教室で年齢を考慮した方法で行っていきたい。

### (3) 料理教室参加者の家庭での調理実践

3回の料理教室実施後の夏休み期間中に、児童がごはん、パン、めん料理を何回したかを尋ねた結果を表4に示した。

料理教室参加回数と調理実践回数に相関はなかった。料理教室参加群より対照群の方が調理実践回数は多かった。作成したもの別にみると、ごはん料理はどちらの群も平均で2回以上実践されており、他の料理より多く作られていた。また、10回以上実践した者も両群におり、繰り返し作りやすい内容であったと考えられる。めん料理は、両群とも平均で0.7回程度であったが、料理教室参加群では、1回作ったというものが67%と多かった。一方、対照群の実践した児童の割合は31%であった。通常めん料理は、ゆでるなどの操作が必要であり低・中学年児童では作ることは少ない。料理教室ではめんを水でほぐすだけの内容だったので、参加者は作ってみる意欲がわき、実際に作ってみた者が多かったのではないかと考えられる。年齢の持つ特性を考慮した調理法や食材を提案することも料理教室の存在意義である。パン料理はどちらの群でも、半数以上のものに実践されておらず、作られた回数も3回以内と少なかった。パンは、そのまま食べる事ができるので、特に調理の必要を感じないため作られなかったと推測される。

2回以上調理実践した人の割合は、料理教室参加群では、パン料理8.3%、ごはん料理33.3%、めん料理0.0%、対照群では、パン料理30.6%、ごはん料理50.0%、めん料理22.2%であった。調理実践は、家庭でどのくらい調理に参加させるかに負うところが大きく、料理の実践回数は料理教室参加群より対照群の方が多結果となった。両群ともにごはん料理は最も多く作られ、小学校低・中学年でも取り組みやすく、繰り返し作ることができる内容であることが明らかになった。

### (4) 調理技術の変容

#### ① 料理教室参加の有無と調理技術

料理教室実施前と夏休み終了時に保護者質問紙調査で「子どもの調理技術に関して」できることを尋ねた結果を表5に示す。調査方法に示した通り、調理技術を25点満点で計算した。料理教室参加群は1人計が事前調査で9.44点、事後調査で12.58点であった。

料理教室参加群（事後調査）と対照群の間で有意差が見られたのは、「ご飯を炊く」( $p < .05$ )であった。この項目では、3回料理教室に参加していたものにも事前・事後調査間で有意差が見られた ( $p < .05$ )。3回の調理実習で炊飯を行ったのは1回のみであったので、1回、2回参加者は必ずしも炊飯を行ったわけではないが、3回の調理実習すべてに参加した児童は、確実にご飯を炊く技術を身につけており、本研究の目的である「生きる力を育む技術を身につける」に近づいたものと考えられる。

それ以外に、料理教室参加群の事前・事後調査間で、有意差が見られたのは、参加者計で「ピーラーで皮をむく」( $p < .05$ )、1回参加者で「おかずを盛り付ける」( $p < .05$ )であった。

参加計の事前・事後調査の調理技術の比較で0.2点以上の差があった項目は、「ごはん・汁物・おかずを正しく並べる」、「食材を洗う」、「ピーラーで皮をむく」、「味をつける」、「おかずを盛り付ける」、「ご飯を炊く」、「食器を洗う」の7項目であった。参加群（事後調査）と対照群の比較で0.2点以上の変化があり、参加群の方が点数が高かったものは、「包丁で大きく切る」、「包丁で細かく切る」、「電子レンジでの加熱」、「味をつける」、「ご飯を盛る」、「おかずを盛りつける」、「ご飯を炊く」の7項目であり、対照群の方が高かったものは「つぶす・練る」項目であった。

料理教室では、包丁を使ったり、加熱したりする調理操作はおこなっていないが、参加することにより興味がわき、夏休み中に手伝いの経験をしたりすることにより技術が上昇したのではないかと推察される。

## ② 料理教室参加回数と調理技術

調理技術得点を参加回数ごとに事前・事後調査間で比較した。1回参加の者の差は0.31点、2回参加では0.42点、3回参加では2.42点と、参加回数が多くなるにしたがって調理技術得点は高くなった。

25項目を「食事・調理の準備」、「切る調理」、「加熱調理」、「その他の調理」、「盛り付け」、「一連の食事作り」、「後片付け」に分類した。料理教室参加回数別に各分類の調理技術得点の上昇率を図7に示した。参加回数に関係なく技術が高まった項目は、「切る調理」、「後片付け」のみであった。1回、2回では得られる技術にばらつきがあり、必ずしもすべての技術が向上したわけではなかった

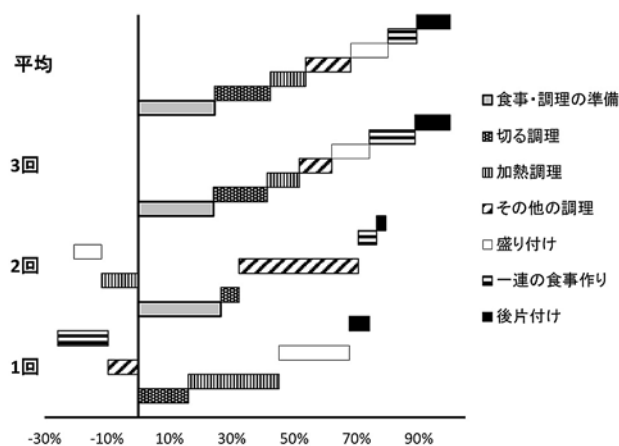


図7 調理種別技術の変化率(%)

表5 料理教室参加回数と調理技術平均得点

(点/1人)

調理技術	参加0回	参加計		1回参加		2回参加		3回参加	
	対照	事前	事後	事前	事後	事前	事後	事前	事後
[食事・調理の準備]									
テーブルを拭く	0.86	0.63	0.75	0.13	0.17	0.25	0.25	0.25	0.33
箸等を並べる	0.89	0.81	0.83	0.25	0.17	0.38	0.33	0.19	0.33
ご飯・汁物・おかずを正しく並べる	0.53	0.25	0.50	0.00	0.08	0.13	0.25	0.13	0.17
食材を買いに行く	0.42	0.44	0.58	0.25	0.17	0.13	0.17	0.06	0.25
食材を洗う	0.72	0.44	0.67	0.13	0.17	0.19	0.25	0.13	0.25
[切る調理]									
ピーラーで皮をむく	0.78	0.44	0.83	0.06	0.17	0.19	0.33	0.19	0.33
包丁で大きく切る	0.58	0.75	0.83	0.25	0.25	0.31	0.25	0.19	0.33
包丁で細かく切る	0.11	0.25	0.33	0.00	0.00	0.13	0.08	0.13	0.25
包丁でみじん切り	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
[加熱調理]									
電子レンジでの加熱	0.42	0.56	0.67	0.19	0.17	0.13	0.17	0.25	0.33
湯を沸かす	0.17	0.13	0.17	0.00	0.00	0.06	0.08	0.06	0.08
炒める	0.22	0.31	0.33	0.13	0.17	0.13	0.08	0.06	0.08
煮る	0.08	0.13	0.17	0.00	0.08	0.06	0.00	0.06	0.08
ゆでる	0.17	0.19	0.33	0.00	0.08	0.13	0.08	0.06	0.17
[その他の調理]									
つぶす・練る	0.64	0.44	0.42	0.25	0.17	0.13	0.08	0.06	0.17
混ぜる	0.83	0.81	0.92	0.25	0.17	0.31	0.42	0.25	0.33
すり鉢でする	0.14	0.25	0.33	0.06	0.08	0.06	0.17	0.13	0.08
味をつける	0.19	0.13	0.42	0.00	0.08	0.06	0.17	0.06	0.17
[盛り付け]									
ご飯を盛る	0.61	0.69	0.83	0.19	0.17	0.38	0.33	0.13	0.33
おかずを盛り付ける	0.19	0.19	0.42	0.00	0.17	0.19	0.17	0.00	0.08
[一連の食事作り]									
ご飯を炊く	0.14	0.25	0.50	0.06	0.08	0.13	0.08	0.06	0.33
おかずを作る	0.06	0.06	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
サンドイッチを作る	0.11	0.06	0.17	0.06	0.00	0.00	0.08	0.00	0.08
[後片付け]									
食器を運ぶ	0.97	0.94	1.00	0.31	0.25	0.38	0.42	0.25	0.33
食器を洗う	0.50	0.31	0.58	0.06	0.17	0.19	0.17	0.06	0.25
計	10.36	9.44	12.58	2.69	3.00	4.00	4.42	2.75	5.17

(\*  $p < .05$ )



表6 料理教室の報告と保護者の感じる有効性

		%	(人)
食育活動の報告	肯定的な話があった	83.3	(10)
	否定的な話があった	0.0	(0)
	報告だけあった	0.0	(0)
	プリントを見た	16.7	(2)
	特になかった	0.0	(0)
食育活動は必要か	必要と思う	50.0	(6)
	あっても良いと思う	50.0	(6)
	高学年は必要だが低学年は不要	0.0	(0)
	低学年は必要だが高学年は不要	0.0	(0)
	不要と思う	0.0	(0)
子どもの生きる力に役立つか	(パン料理)		
	とても役立つ	50.0	(6)
	少し役立つ	50.0	(6)
	どちらともいえない	0.0	(0)
	あまり役立たない	0.0	(0)
	役立たない	0.0	(0)
	(炊飯)		
	とても役立つ	58.3	(7)
	少し役立つ	41.7	(5)
	どちらともいえない	0.0	(0)
	あまり役立たない	0.0	(0)
	役立たない	0.0	(0)
	(めん料理)		
	とても役立つ	50.0	(6)
	少し役立つ	50.0	(6)
	どちらともいえない	0.0	(0)
	あまり役立たない	0.0	(0)
	役立たない	0.0	(0)

が、3回参加することで、全ての分類の調理技術得点が上昇した。料理教室に繰り返し参加することで技術が高めることができるので、1回のイベントで終わらせるのではなく継続して行うことが望ましいと考えられる。

#### (5) 料理教室の意義

保護者の事後調査で、食育活動に関して子どもから報告があったかを表6に示した。「肯定的な話があった」ものは、83.3% (10名)、「プリントを見た」ものは、16.7% (2名)であり、何らかの報告があったことがわかった。色刷りのレシピを持ち帰り保護者に見せることにより、どのような調理をしたか、何を作ったのかなどが話題に上りやすくなる。さらに「たいへんよくできました」と書かれた金色のシールが張られた認定証を見せることにより、満足感・自己肯定感は増すと考えられる。参加した内容を伝えるレシピなどは、参加した児童と保護者に料理教室の振り返りを促すツールとなる。料理教室は、短時間で興味を持たせやすいものであるが、ただのイベントに終わらせないために、こういったものを利用することで家庭での実践活動につなげることが必要だと考えられる。

このような調理を含む食育活動は低学年から必要かを尋ねたところ、「必要と思う」50% (6名)、「あっても良いと思う」50% (6名)の回答があり、合計で100%であった。また、今回の料理教室の内容は、子どもの生きる力を育むことに役立つと思うかを尋ねたところ、炊飯58.3% (7名)、ロールパンサンド50.0% (6名)、サラダうどん50.0% (6名)が「とても役立つ」と答えており、炊飯が高かった。汎用性の高い炊飯技術を低・中学年でも身につける食育活動を保護者が望んでいると判明する結果となった。

#### IV. まとめ

学童クラブを利用する小学校低・中学年の児童を対象に、主食の調理を中心とした料理教室を行うとともに保護者に食事作りの手伝いに対する意識を調査し、子育て・子育て支援に対する料理教室の食育効果を検討した。

保護者は子どもに食事作りに関する手伝いをして欲しいと望んでいた。子どもの手伝いたいという気持ちを尊重し、できる調理内容に制限があったり、時間に余裕が無い中でも極力行ってもらうように努めていることが明らかになった。しかし、子どもが食事作りに関する手伝いを行う頻度は高くなく、6割以上の児童が手伝いをほとんどしないか週に1~2度行う程度であった。手伝いをする理由は、子ども自身のためになるからというものが多く、他者のためや本人の利益にならないことは手伝いの理由として選択されなかった。

パン料理、自動炊飯器を使ったごはん料理、めん料理の3回の料理教室を行ったところ、料理教室に参加した児童の大部分が楽しかったと答え、機会を提供すれば楽しく体験できることがわかった。また、多くの調理を上手にできたという達成感を得られた。行った調理の中では、缶詰を開けることと調味をすることが、難しく感じられていた。パン料理・ごはん料理は、大部分の児童が「家でもつくりたい」と思っていた。

料理教室に参加した児童が、1か月間ほどの夏休み期間中にパン料理、めん料理を作った回数は1回に満たなかったが、ごはん料理を実践した回数は平均2.25回と多かった。家庭での食事作りは保護者の食に対する働きかけで変わってくるが、炊飯は取り組みやすい内容と推察された。調理技術は、料理教室の参加回数が増えるに従い上昇し、特に炊飯は、有意に調理技術が上昇した。

子どもは家庭で肯定的に料理教室の話をしていた。配布した認定証やレシピを通して、行ったことを親子で振り返ることができたと考えられる。

保護者は、このような料理教室は低・中学年でも「必要・あっても良い」と考えており、食育活動が子どもの

生きる力を育むことに役立つと考えられていることがわかった。

以上により料理教室の有効性を検証することができた。特に、学校教育で行われないか、実施されとしても高学年である自動炊飯器の利用によるごはん料理はパン料理やめん料理より作りやすく、炊飯方法を教えることで小学校低・中学年の児童でも行うことができるようになることが判明した。

今後は自動炊飯器を使う炊飯を中心にした栄養バランスの良い献立の料理教室を展開していきたい。また、今回明らかになった、包丁を使わずに仕上がりに満足できる「切る調理」の工夫と、小学校低・中学年に「調味」の行い方を示す方法、および「電子レンジでの加熱」のスキルの有効活用などについて模索していきたい。

親が子どもに手伝いをさせる段取りをしたり教えたりする時間が十分にとれないならば、仕事などをもち忙しい親に代わって、炊飯や調理体験などの生活実践力を付ける「子育て・子育て支援の場」としての学童クラブの可能性について検討していきたい。

## 謝 辞

本研究にご協力いただきました学童クラブの先生方ならびに児童と保護者の皆様に深謝いたします。

## 文 献

- 1) 食育基本法（法律第63号）：官報号外第134号（2005）
- 2) 農林水産省編：平成28年度 食育白書、202-204頁（2016）日経印刷、東京
- 3) 磯部 由香、早川 巳貴、平島 円：小学生を対象とした料理教室を通じた食教育、日本食育学会誌 6（2）、207-213頁（2012）
- 4) 文部科学省：子どもの発達段階ごとの特徴と重視すべき課題、[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chousa/shotou/053/gaiyou/attach/1286156.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/053/gaiyou/attach/1286156.htm)（2016年10月28日）
- 5) 厚生労働省：平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要、<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000134208.html>（2016年10月28日）
- 6) 前掲2)、40-45頁
- 7) 文部科学省：小学校学習指導要領解説家庭編（平成20年6月）、[http://www.mext.go.jp/component/a\\_menu/education/micro\\_detail/\\_\\_icsFiles/afieldfile/2009/06/16/1234931\\_009.pdf](http://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/__icsFiles/afieldfile/2009/06/16/1234931_009.pdf)（2016年10月28日）
- 8) 秋永優子ほか：炊飯用調理器具の観点からみた小学校家庭科における炊飯学習のあり方、福岡教育大学紀要、第63号、第5分冊、151-159頁（2014）
- 9) 総務省：平成26年全国消費実態調査結果 平成27年7月31日
- 10) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課：児童福祉施設における食事の提供ガイド - 児童福祉施設における食事の提供及び栄養管理に関する研究会報告書 - <http://www.mhlw.go.jp/shingi/2010/03/s0331-10a.html>（2016年10月28日）
- 11) 簗原 美奈恵、矢倉 紀子、笠置 綱清：小児の味覚識別能に関する研究--成長発達による変化、小児保健研究 52（3）、361-365頁、（1993）
- 12) 全国学童保育連絡協議会：2016年5月1日現在の学童保育の実施状況調査結果（報道発表資料）、<http://www2s.biglobe.ne.jp/Gakudou/pressrelease20160902.pdf>（2016年10月28日）